

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sehat menurut WHO tahun 2010 adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Anwar, 2010).

Data dari Badan pusat Statistika (BPS) pada tahun 2004 menunjukkan bahwa penduduk orang lanjut usia cenderung meningkat. Sekarang ini Indonesia menempati peringkat keempat dunia dalam hal jumlah penduduk berusia lanjut setelah Cina, India dan Amerika Serikat (Sulandari, Martyastanti & Mutaqwarohmah, 2009).

Penduduk lansia anggota WHO kawasan Asia Tenggara dengan usia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta (WHO, 2012). Di Indonesia, persentase penduduk lansia pada tahun 2012 mencapai 7,56% sehingga Indonesia termasuk era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structural population*) dengan umur harapan hidup sekitar 72 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Usia lanjut atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Tanda seseorang menjadi menua adanya kemunduran biologis yaitu kemunduran pada kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap ruang, waktu, tempat dan tidak mudah

menerima hal baru. Kemunduran lain yang terjadi adalah kemunduran fisik antara lain timbul keriput, kulit mulai mengendur, gigi mulai ompong, rambut beruban, kesulitan mendengar dan melihat, mudah lelah, gerakan melamban serta terjadi penimbunan terutama pada perut dan pinggul (Maryam, 2008).

Proses menua sering dikaitkan dengan perubahan biologis yang terjadi sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia sekitar 49% atau 9.3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia (Dinkes, 2008, dalam Kurniasari, 2015). Khasanah dan Hidayati (2012) dalam penelitiannya di Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang menyatakan sebanyak 29 responden (29,9%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia buruk.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu fisiologis, penyakit, psikologis, gangguan tidur primer, perilaku sosial, lingkungan dan gaya hidup (Silvanasari, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Agus Sudaryanto (2010) lansia di desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo sebagian besar penyebab kualitas tidur yang buruk adalah faktor kecemasan dan gaya hidup yang bersama-sama mempengaruhi sebesar 40%. Menurutnya, semakin tinggi tingkat kecemasan lansia semakin tinggi pula gangguan tidurnya, begitu juga pada gaya hidup. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tommy Kurniawan (2012) di panti Tresna Werdha Magetan sebanyak 10

orang, Dari faktor psikologis didapatkan 8 orang, faktor status kesehatan sebanyak 6 orang dan faktor nutrisi didapatkan hanya 2 orang.

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Dengan tidur semua keluhan akan berkurang dan menghilang sehingga kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, mereka akan tersiksa akibat gangguan tidur tersebut yang akan berakibat pada persoalan yang dihadapi baik persoalan secara jasmani maupun rohani. Selain itu, tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung seperti apnea tidur obstruktif atau secara tidak langsung seperti kecelakaan akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar (Anwar, 2010).

Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologis, menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi dan kelelahan serta akan berpengaruh pada keselamatan diri sendiri maupun orang lain (Japardi, 2002).

Maka dari itu, perlu adanya upaya untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk. Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur antara lain secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti *benzodiazepine*, *nonbenzodiazepine*, *melatonin receptor agonist* dan *dual orexin receptor*

*antagonist*. Secara non farmakologi menggunakan kontrol stimulasi, edukasi tidur yang higienis, *sleep restriction*, *relaxtion therapy*, *paradoxical intention*, *cognitive behavioral therapy* dan *bright light therapy* (Suzuki, Miyamoto & Hirata, 2017). Selain itu, menurut Kline dkk (2012) ternyata *exercise training* meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Dalam penelitian lain, Pinniger dkk (2013) menyatakan menggunakan *Dance movement therapy* dengan jenis *Tango Dance Program* secara signifikan dapat menurunkan depresi, *anxiety*, stress dan insomnia.

*Dance Movement Therapy* (DMT) merupakan *exercise* untuk meningkatkan fungsi fisik, kesehatan dan kebugaran tubuh (Kline dkk., 2012) dan *psychotherapeutic* untuk mengatasi kondisi emosional, kognitif, sosial, lingkungan (Balgaonkar, 2010). DMT adalah penggabungan antara gerak tubuh dan musik. Terapi DMT tidak hanya menawarkan ekspresi untuk meningkatkan *self-awareness* dan perasaan menyenangkan tetapi juga menawarkan interaksi. Sehingga DMT dapat meningkatkan *mood*, motivasi diri, dan stimulasi aktivitas gerak (Pinniger, dkk., 2013). DMT diketahui dapat meningkatkan *mood*, menurunkan *anxiety*, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan respon imun (Balgaonkar, 2010).

*Dance movement therapy* memiliki beberapa jenis *dance* yang dapat digunakan salah satunya *line dance* (Strassel dkk., 2011). *Line dance* merupakan bentuk tarian yang berlangsung dengan sekelompok orang membentuk barisan dan melakukan gerakan yang sama secara sinkron (Knight, 2014). Sifatnya yang *low impact* membuat *dance* ini cocok untuk orang-orang pralansia dan lansia (Media Indo, 2011).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Paguyuban Warga Usia Lanjut Indonesia yang ada di Malang. Dari hasil wawancara yang saya lakukan, ada 16 orang yang melakukan kegiatan *line dance* dengan umur rata-rata 60 tahun keatas. Kegiatan tersebut dilakukan selama 3 kali dalam seminggu rutin pada hari Selasa, Kamis dan Jum'at. Sedangkan, studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di panti Vinsensian Indonesia (KEVIN) terdapat 10 orang lansia dan mereka tidak melakukan kegiatan *Line Dance*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Line Dance* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Paguyuban Warga Usia Lanjut Indonesia (PWI) Malang dan Panti Lansia Vinsensian Indonesia.

#### B. Rumusan Masalah

Apakah ada efektivitas *Line Dance* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Paguyuban Warga Usia Lanjut Indonesia (PWI) Malang dan Panti Lansia Vinsensian Indonesia ?

#### C. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *Line Dance* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Paguyuban Warga Usia Lanjut Indonesia (PWI) Malang dan Panti Lansia Vinsensian Indonesia.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah kelompok kasus (PWI).

- b. Menganalisis perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah kelompok kontrol (KEVIN).
- c. Menganalisis perbandingan peningkatan kualitas tidur kelompok kasus (PWI) dan kelompok kontrol (KEVIN).

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Peneliti

Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan dan pelayanan fisioterapi kepada masyarakat mengenai peningkatan kualitas tidur pada lansia dan dapat dijadikan referensi untuk menangani kasus tersebut.

##### 2. Manfaat Lokasi Penelitian

Sebagai edukasi bagi masyarakat mengenai kualitas tidur pada lansia sehingga dapat tercapai tindakan promotif, preventif, kuratif serta rehabilitatif dari fisioterapi kepada masyarakat.

##### 3. Manfaat Profesi Fisioterapi

Sebagai khasanah tambahan ilmu fisioterapi dan menjadi dasar pemikiran atau referensi dalam melakukan kajian-kajian mengenai kualitas tidur pada lansia.

#### E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan Rosa Pinniger dan kawan-kawan dengan judul "*Intensive Tango Dance Program for People With Self-Referred Affective Symtoms*" dilakukan di University of New England, Australia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Tango Dance Program* terhadap *self rated symptoms*. Penelitian ini menggunakan

metode *quasi experiment, on pre post test design*. Responden sebanyak 41 orang berumur 18-73 tahun, di dapat dengan teknik *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa *tango dance program* efektif untuk menurunkan depresi, *anxiety*, stress dan insomnia.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah variabel independen, variabel dependen dan instrumen. Penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel dependen kualitas tidur lansia, variabel independen khusus membahas dengan *line dancing* dan instrumen menggunakan PSQI.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Yang dan kawan-kawan dengan judul “*Exercise Training Improves Sleep Quality in Middle-aged and Older Adults With Sleep Problems : A Systematic Review*” dilakukan di Taiwan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah *exercise training* dapat meningkatkan kualitas tidur pada usia pertengahan dan lansia dengan masalah tidur. Penelitian ini menggunakan enam *database* yang dicari untuk *systematic review* dan menilai berdasarkan *Physiotherapy Evidence Database (PEDro) scale*. Hasil menunjukkan bahwa *exercise training* dapat meningkatkan kualitas tidur pada usia pertengahan dan lansia dengan gangguan tidur.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah variabel independen, dependen, instrumen dan teknik sampling. Penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel independen *line dance*, variabel dependen khusus lansia, instrumen PSQI dan teknik sampling *purposive sampling*.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Keogh dan kawan-kawan dengan judul *"Effect of Different Weekly Frequencies of Dance on Older Adult Functional Performance and Physical Activity Patterns"* dilakukan di Auckland, New Zealand. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efek *dance* terhadap performa fungsional dan aktivitas fisik pada lansia minimum 70 tahun. Penelitian ini menggunakan *quasi experiment, on pre post test program* dengan teknik *random sampling* dan instrumen *CHAMPS questionnaire*. Hasil menunjukkan *dance* signifikan bermanfaat terhadap lansia.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah variabel independen, teknik sampling, dan instrumen. Penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel independen *line dance*, teknik sampling dengan *purposive sampling* dan instrumen menggunakan PSQI.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Strassel dan kawan-kawan dengan judul *"A Systematic Review of The Evidence For The Effectiveness of Dance Therapy"* dilakukan di Netherland. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi hipotesis bahwa *dance therapy* bermanfaat untuk *therapeutic* dengan analisis sistematika dan menyimpulkan dari bukti tersebut. Penelitian ini sebanyak 13 *database* yang dicari untuk *systematic review* dan *randomized controlled trials* (RCTs). *The Overall Quality Assessment Questionnaire* (OQAQ) digunakan untuk menilai kualitas dan kualitas RCT dinilai menggunakan *Jadad Scale*. Hasil menunjukkan positif menguntungkan dalam peningkatan kualitas hidup, harga diri dan mengatasi penyakit.



Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah variabel dependen, teknik sampling dan instrumen. Penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel dependen kualitas tidur lansia, variabel independen *line dance*, teknik sampling *purposive sampling* dan instrumen PSQI.

5. Penelitian ini dilakukan oleh Asmita Vilas Balgaonkar dengan judul “*Effect of Dance/Motor Therapy on The Cognitive Development of Children*” dilakukan di India. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *dance movement therapy* terhadap perkembangan kognitif anak. Penelitian ini sebanyak 400 anak dengan *quasi experiment, on pre post test program* dengan teknik *random sampling* dan instrumen *Raven’s Standard Progressive Matrices (SPM)*. Hasil menunjukkan dapat menciptakan lingkungan yang bagus untuk perkembangan kognitif anak.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah variabel dependen, teknik sampling, dan instrumen. Penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel kualitas tidur lansia, variabel independen *line dance*, teknik sampling dengan *purposive sampling* dan instrumen menggunakan PSQI.